通过冥想成就自我

探索 Bhavana 的变革力量

Dipabhasadhamma – 2024 年 12 月

如今，冥想无处不在。它出现在瑜伽馆、心理健康应用程序，甚至是企业的会议室里。人们常说冥想能减轻压力、提高专注力并让我们更快乐。但如果你曾尝试冥想，并且发现自己心里想着“这没用——**我的思**绪根本停不下来”，**那么你并不孤**单。许多人对冥想感到沮丧，认为自己“**做**错了”。**事**实上，这种挣扎往往源于对冥想真正含义的误解。

要理解冥想的核心，我们需要深入探讨佛陀教法中的一个概念——**bhavana**[1]（**巴瓦那**）。**Bhavana 通常被翻**译为“**冥想**”，**但它的真正含**义更深远：是“**培养**”**或**“**成就**”。**它不**仅仅是静坐或清空头脑；而是从内到外地积极转化自己。让我们一起探讨这个古老的实践如何帮助你以一种你从未想象过的方式“**成就**”**自我**。

“Bhavana”是什么意思？

Bhavana 一词源于古老的巴利语——**佛陀教法的**记录语言。其词根 **bhū 意**为“**存在**”**或**“**成就**”。**Bhavana 不是被**动的或静止的，而是一个积极的成长过程。可以将它想象为照料花园：你种下种子，给它浇水，然后耐心地观察它成长为美丽且有生命力的存在。你正在培育的“**种子**”**是**诸如正念、敏锐的觉知、慈悲和智慧等品质。

在冥想实践中，**bhavana 不**仅仅是一种技巧；它是一种塑造心灵和情感的方式。根据你练习的冥想类型，你会培养出特定的品质：

- **Metta-bhavana（慈爱冥想）**：**在**这种练习中，你通过发展对自己和他人的无条件善意，来“**成就**”**更具慈悲心的自己**。

[1] Bhavana 发音指南：

1. BH: 发音为轻柔的 **“b”**，**伴随一**丝微弱的送气，类似于“abhor”**中的**“bh”。**在日常**对话中，可能听起来更像普通的“b”。
2. A: 发音为短促的 **“a”**，类似于“father”**中的**“a”。
3. V: 发音为轻柔的 **“v”**，类似于“victory”**中的**“v”。
4. A: 发音为中性的 **“a”**，类似于“sofa”**中的**“a”。
5. NA: 发音为 **“nuh”**，带有轻柔的“n”**和中性元音**。

在自然语调中，重音通常落在第一个音节：BAH-vuh-nuh。

- **Vipassana-bhavana（内观冥想）**：通过这种练习，你会加深对生命无常、痛苦的本质以及无我特性的觉知。
- **Samatha-bhavana（安止冥想）**：这种练习旨在培养专注力，变得平静，为更深层次的理解奠定基础。

通过 Bhavana，你不仅仅是在“做冥想”；你正在积极塑造一个更加自由、智慧和慈悲的自己。

为什么冥想会感觉困难

坦白说，大多数人坚持不下冥想是因为它令人沮丧。你坐下来，闭上眼睛，期待内心的平静，但迎接你的却是一个像拥挤的地铁车厢般喧闹、浮躁、四处乱窜的头脑。各种念头接连涌现，你可能会想：“这根本不可能。”

但关键在于：那混乱、纷乱的思绪不是失败——**它正是重点所在。冥想并不是要**让思想完全消失，而是要不带评判地注意到正在发生的事情。佛陀将心比作一罐浑浊的水。如果你让它静置，泥沙会开始沉淀，水就会变得清澈。冥想的过程正是让“**泥沙**”**沉淀的行**为。问题出在，人们往往执着于冥想“应该”**是什么**样子。他们认为自己必须立刻达到某种完美的平静或觉知状态。这种执着会让冥想变成另一个需要追逐的目标，而这恰恰违背了冥想的本质。佛陀将这种执着称为**upādāna**[i]（执取），并教导我们，放下是通往自由的关键。

将冥想重新定义为一个过程，而不是一个目标

要让冥想真正适合自己，你需要调整你的思维方式。与其想着“**我要清空我的**头脑”，**不如**试试这样：“**我在**这里观察一切升起的事物。”**如果你的思**绪纷乱，那也没关系。如果你感到浮躁，这也无妨。注意到它们的存在，本身就是冥想。

许多人对冥想感到沮丧，是因为他们太关注冥想的形式。他们变成了“调解者”（mediator），**而不是**“**冥想者**”（meditator）。**他**们过于注重正确的坐姿、呼吸方式和思维方式。这些习惯让冥想变成了一个目标，而不是一个过程。冥想成为了一个需要征服的挑战对象。而事实上，冥想并非是要征服方法，而是通过观察自己的头脑活动来转化你的心境。这种转变并非一蹴而就，但许多人却误以为它会立竿见影。**变革性的“成为”过程意味着你会变得更有智慧、更有觉知、更有洞察力，理解那些让你受苦的根源。**

以下是一些实用的方法，帮助你重新定义并简化冥想练习：

1. **从小开始**：**每天**尝试冥想两到三分钟即可。专注于你的呼吸、一个声音，或者简单的短语，比如“**愿我安宁**”。
2. **将冥想融入日常生活**：**冥想不**仅仅是静坐。当你进食、散步或刷牙时，尝试完全专注于当下。
3. **保持耐心**：**就像种植花园一**样，**bhavana 需要**时间。结果可能不会立刻显现，但这个过程本身就是变革性的。

如果你尝试冥想时感到不耐烦，这其实是件好事！这意味着你已经意识到了自己的不耐烦。从这里开始。为什么会不耐烦？对这个问题冥想。正是不耐烦导致了沮丧，或者至少是原因之一。关注让你感到不耐烦的原因。你是否对自己期望过高？你是否有这样的想法：因为你正在冥想，所以你会有与你的冥想导师（已经练习多年）一样的结果？你是否假设自己会达到那些冥想播客或冥想应用中导师所说的体验？
把这些想法统统抛开吧，它们毫无用处。

你在“成为”什么？

通过冥想，你并不是在“**成**为”**一个全新的自己，或者**创造一个不同的身份。相反，你是在与自己的本性更加契合。佛陀教导我们，痛苦源于执著——**无**论是对欲望、身份，还是期望的执著。**Bhavana 帮助你松开**这种抓取，让你能够以更加清晰和轻松的方式生活。
随着时间的推移，你通过冥想培养的品质会逐渐在日常生活中扎根。你可能会发现自己对压力的反应减少了，对他人更加充满慈悲，或者以更大的智慧看待事物。这些不是抽象的概念，而是能够让你的生活更加美好的实际改变。

为什么 Bhavana 很重要

从本质上说，**Bhavana 是关于自由——从那些**让我们陷入压力、愤怒和不满循环的心理习惯中解脱出来。这不是为了达到某种完美状态，或者仅仅是为了在辛苦工作一天后放松，而是为了学习如何以开放和优雅的心态面对生活的本来面貌。
佛陀并没有将冥想作为最终目标。他将其视为一种工具，用来培养应对生活挑战所需的品质，并最终找到解脱苦难的方法——**通**过认识和辨别那些真正导致我们痛苦的根源。无论

是静静地坐着，还是在忙碌的一天中练习正念，**Bhavana 都提醒我**们，每一个时刻都是成长的机会。

成为的旅程

冥想并不总是容易的，但它值得付出努力。以一种好奇的态度和真诚的承诺，任何人都可以体验到它的变革力量。**Bhavana 是你的**"**成**为"**之路**——这不是在增加新的东西，而是在放下那些已经不再对你有益的东西。这是一场通往更大和平、智慧和自由的心理和情感之旅。

深吸一口气。坐下来。从你所在的地方开始。当我们种下一颗种子或从超市购买一株植物时，我们会浇水，确保它有足够的阳光，也许还会施一点肥料，然后满怀期待地等待植物或种子的完全生长。等待你的思想和思维的成长也没有什么不同。你心灵的花园正在等待成长，去耕耘它吧。

Endnote

[i] **执取（Upādāna）：佛教教义中的核心术语**

巴利语词 **upādāna 是佛教教**义中的一个基本术语，常被翻译为"执取"、"**抓取**"**或**"**依附**"。**它在理解苦（dukkha）的本**质以及缘起（**paṭicca samuppāda**）**的**过程方面起着关键作用。要全面理解其意义，我们需要探讨它的词源、教义背景及其对实践的影响。

Upādāna 的词源

Upādāna 一词来源于以下部分：

- **Upa**：**一个前**缀，意为"**靠近**"**或**"趋向"。
- **Ādāna**：**源自**词根 **ā-dā**，**意**为"**拿取**"、"**抓住**"**或**"**攫取**"。

结合起来，**upādāna 表达了**"**拿起**"、"**抓住**"**或**"带着执著抓取某物"**的含**义。

佛陀教义中 Upādāna 的背景

在佛陀的教义中，**upādāna 指的是**对事物、观念或经历的心理和情感上的执著，这种执著强化了苦（**samsara**）**的循**环。它与渴爱（**taṇhā**）**密切相关**，**因**为渴爱引发执取，而执取巩固了使人不满的依附。

upādāna 在十二因缘中被广泛讨论：

1. **渴**爱（**taṇhā**）导致执取（**upādāna**）。
2. 执取（**upādāna**）进一步导致有（**bhava**），维持了生死轮回的循环。

这一链条表明，执取是延续苦的一个关键力量。

Upādāna 的种类

佛陀识别出四种主要的**upādāna形式**：

1. **欲执取（Kāmupādāna）**：
   对感官愉悦的执著，例如令人愉悦的视觉、声音、味道、气味和身体感受。
2. **见执取（Diṭṭhupādāna）**：
   对僵化的信念、观点或意识形态的执著。这包括对"**正确**"**与**"错误"**的教条式**坚持，可能导致冲突和心理僵化。
3. **戒禁取执取（Sīlabbatupādāna）**：
   对仪式、规则或实践的执著，认为它们会带来净化或解脱，而不了解其更深层的意义。
4. **我执取（Attavādupādāna）**：
   对固定、不变的自我或身份观念的执著。这强化了基于自我的观点以及分离的错觉。

Upādāna 的意义

Upādāna 是我们许多挣扎的根源。它表现为：

- **心理上的依附**：执著于记忆、欲望或期望。
- **情感上的执著**：**不愿放下关系、**结果或过去的怨恨。
- **自我认同的执著**：执著于自我概念及其相关标签（例如，"**我很成功**"**、**"**我不**值得"）。

这种执著在无常的世界中寻求恒常性，从而带来了缺失感、不满或恐惧。例如：

- **当我**们执著于感官愉悦时，愉悦消失后我们便感到痛苦。
- **当我**们执著于观点时，我们会抗拒挑战我们信念的视角。
- **当我**们执著于自我概念时，我们会为变化、衰老和死亡而挣扎。

放下 Upādāna

佛陀教导我们，当我们认识并放下 **upādāna** 时，就会生起解脱。这一过程包括：

1. **正念**：观察执著在思想和情感中出现，而不加以评判。
2. **智慧（Paññā）**：**理解我**们所执著之物的无常和不满性质。
3. **无执著**：**培养放下的能力，不是通**过强迫，而是通过看到执著导致苦的事实。
4. **禅修实践**：**通**过发展定力（**samādhi**）**和内**观（**vipassana**），**解开深**层的执著模式。

实践应用

例如，在经历关系结束时，你可能会体验到 **upādāna 的表**现形式：

- 执著于过去关系的回忆。
- 坚持认为你"**需要**"这段关系才能幸福。
- **将自己定**义为"**一个被抛弃的人**"。

通过认识到这一过程中 **upādāna 的存在，你可以开始减**轻它的束缚。反思无常，练习对情绪的正念，并看到执著的无用，可以帮助你更清晰和平静地度过痛苦。